

Nieuwsbrief november 2012, gedrag achter type 4.

Hierbij de nieuwsbrief van de maand november 2012.

In deze nieuwsbrief ga ik verder met het systeem achter de vier, de romanticus. Andere benamingen voor dit type zijn ook wel: de melancholicus of de speciale.

type	fixatie	vermijding	verdediging	passie
vier	Echtheid, schoonheid	Alledaagsheid	Introjectie	afgunst

Verdedigingsmechanisme introjectie = emoties van anderen als eigen ervaren

Passie van de 4: afgunst----->fixatie echtheid, schoonheid
Vermijding alledaagsheid, gewoon zijn

Hoe werkt het systeem achter de vier, samengevat:

De vier herkent weinig van zichzelf in andere mensen. Hij heeft het gevoel dat hij anders is dan anderen en dat hij op zichzelf aangewezen is. Hij voelt zich bijzonder en dat maakt hem ook eenzaam. Hij wil weten wat het verschil is, wat hem anders maakt en begrijpen wie hij is. Hij is bezig met wat hij voelt te onderzoeken en te kijken of het wel echt is. En zo kijkt hij ook naar andere mensen: zijn ze wel echt. Hij is op zoek naar zijn echte identiteit. Zijn gevoel en het ervaren van zijn gevoel is voor hem heel belangrijk. Hij ervaart hoge pieken en diepe dalen. Dat geeft hem het gevoel dat hij intens en dus echt leeft. Het is zwaar om het leven intens te lijden maar het is altijd beter dan het vlakke en gewone leven van anderen. Dat is wat hij haat en zijn **vermijding is dan ook alledaagsheid.**

Alledaagsheid is voor een vier saai, sleur en oppervlakkigheid. Het zorgt er volgens hem voor dat je niet ziet waar het nu echt om gaat in het leven. Hij weet zelf niet precies wie hij is, maar dat liever dan een grijze muis te zijn. Hij wil niet net zo gewoon zijn als een ander, nee, hij is anders. Zijn identiteit is opgebouwd rond het voelen dat hij anders is dan anderen. En dat voelt veilig. Hij wil zich graag onderscheiden en een manier om dat te doen is gevoelens van anderen naar binnen te trekken. **Het verdedigingsmechanisme is introjectie.** Er is geen onderscheid tussen de emoties van anderen of van hem zelf. De emoties vermengen zich. En dat maakt dat de vier zich heerlijk labiel en depressief voelt. Dit alles met als doel het gevoel te hebben dat hij niet gewoon is, dat hij werkelijk anders is. Het anders zijn is ook wat hij uitstraalt. Door zich te onderscheiden probeert hij zich te beschermen tegen afwijzing. Dat is namelijk de grootste angst voor de vier, afwijzing door andere mensen. De vier is er van overtuigd dat hij anders is en dat er wat aan hem ontbreekt, iets wat anderen wel lijken te hebben. **De drijfveer/passie is afgunst.** Met het gevoel dat er aan hem wat ontbreekt, vergelijkt hij zich zelf op een negatieve wijze met anderen. Hij heeft de indruk dat anderen veel gemakkelijker in het leven staan. Hij voelt afgunst. Wat hebben anderen dat hij niet heeft? Er is een voortdurend gevoel van gemis met als resultaat dat hij zich melancholisch voelt en op zoek gaat naar het gemis in zijn leven, naar zichzelf en echtheid. **De fixatie is echtheid en schoonheid.** Een vier kan een ander confronteren met zijn onechtheid. Een vier kan gevoelens bij anderen losmaken door zijn manier van doen en zijn manier van vragen stellen, met als resultaat dat andere mensen hem of bewonderen of afschuwelijk vinden. Dat is ook prima voor een vier, ondanks zijn verlangen naar positieve bevestiging. Hij wil vooral én echt zijn én zich zelf zijn. En zo is het verhaal weer rond. En ook dit mechanisme houdt zich zelf in stand.

Herken je dit mechanisme bij jezelf of anderen?

Dit mechanisme is voor mijzelf heel herkenbaar. Naast allerlei ander gedrag heb ik het gedrag van de vier een lange tijd onbewust toegepast. Ik heb in die tijd van mezelf en van mijn gedrag niet veel gesnapt, natuurlijk omdat ik ook niet wist wat er aan de hand was en hoe het werkte. Veel drama, mezelf niet begrijpen, laat staan dat een ander mij kon begrijpen. Met het diepe, diepe gevoel echt anders te zijn.

Ik herinner me een situatie toen ik met mijn opleiding bezig was en het thema van die dag type vier was. Uit de groep werden mensen naar voren gehaald die volgens de trainer hoogst waarschijnlijk het gedrag van een type vier lieten zien. Vervolgens de vraag: wie voelt zich een vier en wil hierbij komen zitten? Ikke niet..... hoor daar echt niet bij. Toen ik later op weg naar huis was en zo de dag in gedachten na liep, dacht ik, tjé, je zult daar maar zitten als een vier. En plots ging in ene het lampje aan: Hoe vier wil je het eigenlijk hebben? Ik voelde me werkelijk heel anders dan die mensen die daar al zaten..... en dit is dus precies wat een vier doet. Wat een inzicht.

De andere naam voor een vier, de speciale, spreekt me enorm aan, nog steeds. Voel me eigenlijk nog steeds wel wat anders en speciaal. En dat is ok. En feitelijk is een ieder speciaal.

Wat het me opgeleverd heeft om het mechanisme achter de vier op te ruimen? Heel veel rust en stabiliteit. Ik moet zeggen dat het wel een stuk saaiër is, zo zonder drama. Maar ik weet hoe het werkt en dat betekent dat ik het bewust kan inzetten, ik kan er voor kiezen. Het overkomt me niet meer. Het bewust inzetten, echt heerlijk om drama te doen om er vervolgens weer bewust uit te stappen en ermee te stoppen. Heel soms gebeurt het nog op onbewust niveau: één blik van mijn partner is dan voldoende om te beseffen wat er aan de hand is en dan kan ik er voor kiezen om er al dan niet mee te stoppen. Mooi gewoon om dit inzicht te hebben.

Mocht je iemand weten voor wie deze info ook interessant kan zijn, een mailtje naar wilmaschonberger@versatel.nl maakt dit mogelijk.

De volgende keer ga ik verder met type vijf, de waarnemer.

Tot zover de samenvatting. Wil je meer weten, lees dan de verdieping.

De verdieping:

De fixatie, echtheid en schoonheid: de vier lijkt heel verschillend tegen het leven aan te kijken dan andere mensen. Dat geeft hem het gevoel dat hij anders en bijzonder is, maar dit maakt hem ook onzeker en op een bepaalde manier eenzaam. Als hij niet is zoals anderen, wie is hij dan? Dat houdt hem bezig, hij is steeds op zoek naar zijn eigen identiteit en kijkt naar het verschil tussen hem en anderen. Hij kan zich niet spiegelen aan anderen. Voor het ontwikkelen van zijn eigen identiteit is hij op zichzelf aangewezen. Het lijkt alsof hij voortdurend in een soort identiteitscrisis zit. Hij weet wie hij niet is maar nog niet wie hij wel is, hij lijkt hierin puberachtig. Hij wil in ieder geval niet worden zoals anderen, nee hij wil een eigen identiteit. Andere mensen begrijpen hem niet en ze vinden hem vaak complex en moeilijk. Andersom ziet de vier bij anderen de diepgang van een plasje water en het gebrek aan echtheid.

De vier verzamelt gevoelens, vergelijkt het en toetst het op echtheid en zo probeert hij zijn eigen identiteit op te bouwen. Hij gaat er vanuit dat hij is wat hij voelt. Als hij zijn gevoelens begrijpt denkt hij te weten wie hij is. Hij ervaart ook de gevoelens van anderen, voor hem een manier om het verschil te kunnen voelen. En dat maakt dat hij steeds weer bevestigd wordt dat hij anders is dan anderen en daardoor gaat hij weer harder op zoek naar zichzelf.

Een vier zegt vaak dat hij anders is dan anderen, eigenlijk bedoelt hij dat hij echter is dan de meeste mensen in zijn omgeving. En dat laat hij ook zien: hij wil diepgang in zijn gesprekken, met als doel om zichzelf, in de vergelijking beter te leren kennen. Met zijn vragen wil hij mensen raken. Als dat lukt dan heeft hij het gevoel dat hij de ander bij zijn kern gebracht heeft en dat deze persoon zo bij de essentie van zijn leven is gebracht. Dit geeft hem voldoening. Met dat hij zulke intense gevoelens kan oproepen bij een ander, ziet hij het als bewijs dat het om echte gevoelens gaat. Intens is echt en echt is intens. Aangezien intens hetzelfde is als echt heeft de vier de neiging om de gevoelens waarmee hij zich kan identificeren te intensiveren en te vergroten. Door het gevoel intens, diep en helemaal te doorvoelen, denkt de vier te ontdekken wie hij is en wat hij echt voelt. Het uitvergroten van gevoelens is een manier om zichzelf beter te kunnen begrijpen. Hij denkt zo meer zicht te krijgen op wie hij is en zicht op zijn zelfbeeld te krijgen.

Maar zo werkt het niet. Gevoelens veranderen steeds en hij krijgt er geen grip op. Dit maakt ook dat hij sterk wisselende stemmingen heeft. Het is van belang voor de vier om te realiseren dat hij gevoelens heeft en dat hij niet zijn gevoelens is, zodat hij in staat is om meer afstand van zijn gevoelens te nemen. Tenminste, als hij dat zou willen.

De emotionele vieren zijn gewend aan de dramatiek en de zwaarmoedigheid. Het staat voor een intens en echt leven. Het ene moment kan een vier in een diep dal zitten, terwijl hij even later heel erg gelukkig is. En dat is voor anderen moeilijk te begrijpen. Hij wordt dan ook vaak als overdreven, grillig en onvoorspelbaar gezien. Als hij in de drama zit, probeert hij te ontdekken wie hij is. Hij trekt zich op dat moment terug. Hij gaat er in ieder geval van uit dat anderen hem niet begrijpen omdat hij nu eenmaal heel anders is dan anderen. Hij kan het ook heel lastig uitleggen, zijn lijden is namelijk niet in woorden te vatten.

Hij weet dat hij er zelf doorheen moet om tot zichzelf te komen. In dit lijden wil de vier wel serieus genomen worden ook al wordt hij niet begrepen. Hij wil van de buitenwereld zien dat zijn lijden echt is. Als hij te horen krijgt dan het lijden van anderen erger is, dan kan hij dat niet uitstaan. Zijn lijden is namelijk heel echt, hij wil niet dat het in twijfel wordt getrokken. Alhoewel, het is wel een bevestiging dat hij anders is en er alleen voor staat. Dat maakt dat hij zich eenzaam voelt. Hij wil net als iedereen geliefd zijn. Daarvoor is het volgens hem van belang dat hij bijzonder, echt en intens is, want alleen dan houden anderen van hem. Een reden om moeite te doen om alledaagsheid en gewoon zijn te vermijden.

Vermijding: alledaagsheid, gewoon zijn.

Een vier vindt een middelmatig leven een verkwisting van het leven. Hij heeft een hekel aan routine, sleur en aan alles wat afleid van de essentie van het bestaan. Saai en oppervlakkig is niet echt. Het is bedreigend voor een vier om het leven niet echt volledig te leven. Dit komt voort uit het gegeven dat hij het leven opgebouwd heeft rond intens en diep voelen. Als het even gemakkelijk gaat dan moet er wel wat gebeuren, anders is het leven alledaags en saai. Onbewust denkt de vier dat een ieder eigenlijk moeite heeft met het alledaagse, net zoals hij. De moeite met het alledaagse betekent voor de vier dat relaties niet altijd even eenvoudig zijn. Het niet kunnen verbinden met het alledaagse maakt dat een intieme relatie, die toch op een gegeven een sleur kan worden, spanning geeft. Bovendien is dat wat ver en onbereikbaar is voor een vier aantrekkelijk, evenals alles wat niet gewoon en alledaags is. Dat wat dichtbij en binnen bereik ligt, is minder interessant en daar geniet hij minder van.

Hij blijft het liefst onbereikbaar voor anderen, want als hij anderen dichtbij laat komen ontstaat de angst dat hij zal tegenvallen en misschien toch als alledaags gezien wordt en afgewezen wordt. Hij gaat er zelf van uit dat hij negatief overkomt in vergelijking met anderen. Juist de dwangmatige manier om alledaagsheid te vermijden laat soms de indruk achter dat hij niet echt is. Het lijkt net alsof hij toneel speelt. Maar wie is hij als hij niet meer anders is? Hij is bang dat hij zijn identiteit verliest en opgaat in de massa.

En toch, stoppen met het vermijden van gewoon zijn, kan de vier veel opleveren. Het gevoel voortdurend anders te moeten zijn kost heel veel energie. Als de vier accepteert dat hij universeel én uniek is, alledaags én bijzonder is, dan hoeft hij zich niet meer anders voor te doen. Het is nog niet eenvoudig voor een vier om met andere ogen te kijken en in te zien dat hij net zo als de meeste mensen is. Een ieder is universeel en uniek, alledaags en bijzonder, toch?

En dat maakt dat hij minder verschilt van anderen dan dat hij heeft aangenomen. En wil hij, die zo gewend is om zich te onderscheiden, hieraan? Dat is de vraag.

Verdediging: introjectie.

De vier kan zich moeilijk met anderen identificeren en verbinden. Hij roept vaak negatieve reacties op door confronterend, ongrijpbaar en anders te zijn. Hij is mede anders doordat hij voornamelijk met emoties bezig is. Het is voor de vier niet te begrijpen dat anderen dit niet doen. Hij is voortdurend op zoek naar liefde en naar emotionele beleving. En voor de vier lijkt dat in het dagelijkse leven niet haalbaar te zijn. Mede door zijn eigen toedoen ervaart hij dat steeds weer. Hij ervaart eigenlijk dat hij weinig emoties heeft. Een manier om voldoende emoties te ervaren, is door gebruik te maken van introjectie. Dit is het volledig naar binnen halen en voelen van emoties, ook van de emoties van anderen. Hij kan geen verschil meer maken tussen zijn eigen emoties en die van anderen. De drama van de vier is, dat hij bezig is met een voortdurende zoektocht naar liefde. Dit komt voort uit zijn eigen overtuiging dat hij in zijn vroege jeugd niet genoeg liefde heeft gekregen. Hij blijft op zoek naar liefde.

Wat anderen ook niet van een vier begrijpen is zijn patroon van aantrekken en afstoten, van verbinden en onderscheiden. Dit levert een negatief imago op. Hij is eigenlijk in paniek, in een soort identiteitscrisis, waarbij hij niet meer weet wie hij is en wat hij voelt. Als hij zich met een ander verbindt dan lijkt hij zichzelf kwijt te raken, zo gewend is hij om anders te zijn. En dit is heel moeilijk. Hij heeft een verlangen waar hij niets mee kan.

Als hij iemand gevonden heeft waarin hij zichzelf gespiegeld ziet, wil hij het liefst samensmelten met deze persoon. Hij is dan eindelijk niet meer alleen en daarmee is zijn eenzaamheid opgelost. Maar als hij toegeeft aan zijn verlangen naar het samensmelten, dan is hij wel bang dat hij zijn eigen identiteit verliest. Is hij alleen, dan mist hij de ander en is hij bij de ander dan mist hij zichzelf. Hij kan niet met en niet zonder de ander leven. Er is altijd iets dat ontbreekt. Het verbreken van de verbinding is een manier om weer tot zichzelf te komen. Dat voelt veilig en vertrouwd. Zodra hij het onderscheid tussen zichzelf en de ander weer kan voelen, komt hij tot rust.

Ook al is de vier op zoek naar liefde, het is eng voor hem om zich te verbinden. In stressvolle situaties laat hij als eerste het onderscheidende zien. Dit wordt aangestuurd door de spanning die hij ervaart om zich onder de mensen te begeven. Hij is anders en niet zoals de anderen en dat maakt hem onrustig. Om de interne onrust op te heffen profileert hij nog meer dat hij bijzonder is. Dan is zijn positie en rol in ieder geval helder. Dat voelt veiliger dan zich te verbinden met de mensen om hem heen.

Hij heeft anderen nodig ter bevestiging van zijn zelfbeeld en om zich te kunnen onderscheiden, want hoe kun je anders zijn als er geen anderen zijn. Omdat hij zijn identiteit ontleent aan zijn omgeving, blijft zijn gedrag onvoorspelbaar. Hij verandert met de omgeving mee, zodat anderen geen grip op hem kunnen krijgen.

Zijn presentatie wekt de indruk dat hij zich net iets boven de ander plaatst. Dit doet hij om het negatieve zelfbeeld dat hij heeft, te compenseren. Onbewust hoopt hij dat hij zo niet wordt afgewezen. Om zichzelf te kunnen uiten zonder gevaar op afwijzing, ontwikkelt hij een andere manier om zich uit te drukken. Het gaat om een indirecte en creatieve manier van zelfexpressie. Dat kan in de vorm van schilderen, dansen en schrijven. Hij houdt ervan om zich op een symbolische wijze te uiten. Zo kan hij zijn diepere gevoelens naar buiten brengen, zonder de beperking van woorden, want hij kan zijn gevoelens moeilijk in woorden samenvatten.

Een vier wil graag ontdekt worden want dat staat voor hem voor eindelijk gezien, begrepen en erkend worden. Hij verlangt naar waardering en zo wordt hij geprezen om zijn bijzondere presentatie en visie. De positieve bevestiging van de buitenwereld is van belang voor de vier, die de neiging heeft om zichzelf negatief te evalueren. Dit heeft met de passie / drijfveer afgunst te maken.

Verslaving afgunst.

De vier heeft onbewust het idee dat er specifiek iets aan hem ontbreekt dat anderen wel hebben. Het kan gaan om kwaliteit, houding, karaktertrek of eigenschap. Als een ander iets heeft wat hij niet heeft, voelt hij zich afgunstig en dat is voor hem een verklaring waarom anderen wel gelukkig zijn en hij steeds weer zoekende is. Een reden voor hem om erachter te komen waarom hij anders is en wat er aan hem ontbreekt. Zijn afgunst is de aansturing van zijn strategie, het op zoek zijn naar wie hij is, zich te onderscheiden en gewoonheid te vermijden. Het is een onbewuste drijfveer. Een voortdurend zoeken naar iets, iets wat ontbreekt, geen idee wat het is. Soms is het alsof hij het ontbrekende deel gevonden heeft, maar het gevoel van gemis komt snel terug. En dat is logisch, de buitenwereld kan de door de vier zelf gecreëerde gaten niet invullen. Het gevoel van gemis met daaraan gekoppeld het gevoel van afgunst, maakt dat de vier vaak in een staat van melancholie verkeert. In contact met anderen ervaart hij dat hij het leven niet zo ongecompliceerd kan leiden zoals anderen dat doen. Veel zaken die voor anderen vanzelfsprekend zijn, zijn voor hem onbegrijpelijk. Of de dingen waar een ander blij van wordt, daar wordt hij melancholisch van: wat hebben zij toch wat ik niet heb? Door de afgunst gaat hij op zoek naar wie hij is in vergelijking met anderen. De afgunst is de motor en deze wordt vaak alleen maar groter, mede doordat hij zichzelf op een negatieve wijze vergelijkt met anderen. Doordat hij overtuigd is dat anderen meer tevreden en gemakkelijk leven, ziet hij het alleen maar meer bevestigd.

Het verlangen om zo te zijn als anderen is kortstondig. Anderen zijn mogelijk gelukkiger, maar ze leven wel een stuk saaier, vlakker en het is niet echt, want ze lopen om de pijn heen. Als hij net zo zou zijn dan zou hij ook onecht zijn en oppervlakkig moeten leven en dat wil hij echt niet. Hij zou echt niet willen ruilen met andere mensen die luchtiger in het leven staan dan hij. Zijn weerstand tegen gewoonzijn en het verlangen naar echtheid zijn daar te groot voor.

Wat hij wel doet bij een ander is door de oppervlakkige buitenkant heen prikken en de ander in contact brengen met zijn pijn. Daardoor ziet hij dat een ander minder gelukkig is dan dat het lijkt. De ander lijkt wel op hem. En dat troost hem. Anderen lijken alleen maar gelukkiger, ze zijn beter in staat om dingen te verbloemen. Dat kan een vier niet goed, dingen verbloemen. Het maakt wel dat een vier gemotiveerd is om andere mensen te raken.

Hij is zich bewust van zijn authenticiteit en dat laat hij zien. Door zich te onderscheiden kan hij de pijn om wat hij mist verdragen en het is een manier om positiever over te komen. Hij maakt gebruik van het kopiëren van dingen van anderen, hij maakt zich dingen eigen, alles om misschien wel net zo ontspannen en gelukkig als de ander te worden. Zo kan hij misschien ook ontdekken wat aan hem zelf ontbreekt.

De vier die zich bewust is van zijn gedrag en ziet dat hij de dingen vanuit angst voor iets wat ontbreekt doet, kan leren om stap voor stap zichzelf en het leven te accepteren met alle tekortkomingen die erbij horen. Hij kan dan zien dat er een groot verschil zit tussen zijn echte zelf en zijn strategische zelf, tussen echte pijn en zijn strategisch lijden. Hij kan stoppen met vergelijken en stoppen met anders willen zijn zodra hij zich realiseert dat hij goed is zoals hij is. Er is niets mis met de realiteit, het is wat het is. Hij hoeft alleen zichzelf te zijn, te zijn wie hij is en te realiseren dat hij bijzonder en echt is.